

8月きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
26	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) プルーン たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん しめじ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも
2学期が始まりました。夏バテしてませんか。8月の月目標は「生活リズムをととのえよう」です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のペースをとりもとしていきましょう。							
27	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきに みそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく	にんじん いんげん もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
28	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ にら にんにく パインアップル(かん) おとう(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら
31	月	ごはん	○	キーマカレー キャベツとわかめのサラダ	ぶたにく とりにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん なす グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

今月の給食目標 ◎ 生活リズムをととのえよう

熱中症にならないために・・・

こまめに水分補給をしましょう



おうちのひとといっしょにみてくださいね。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。